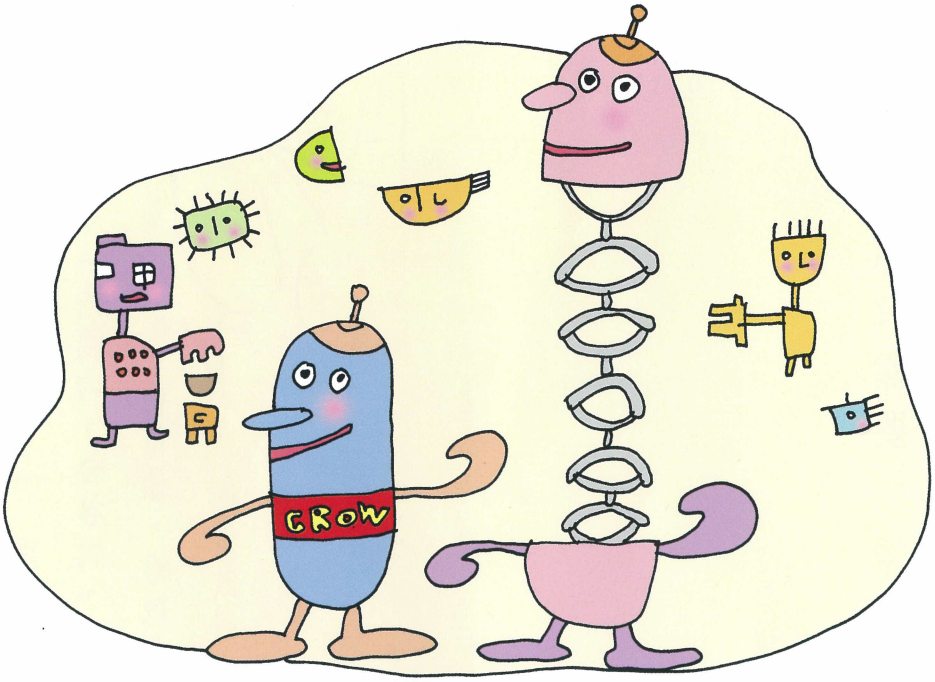
Expert Says
遇步兒童發展中心

text：賴碧儀/遇步兒童發展中心幼兒導師



0-6歲視覺訓練

從嬰幼兒期開始，培養孩子的視覺是很重要的。由於要求孩子學習專注、寫字，要有良好的眼球控制；與人溝通，亦要保持眼神交流，這些全是與眼睛的表現有關。

應怎樣教導孩子注視應留意的人物或事物，繼而學習用眼神表達內心的情感？其實，與人溝通這個課題，家長必須在學前階段多加留意。

• 嬰兒時期(0-2歲)

1.擴闊視線

經常變換嬰兒床或嬰兒睡覺的位置，使他們可以感覺不同方向的光線，製造多角度、多色彩的環境。在餵奶或換片時，不要只抱或站在嬰兒視線的某一邊，最好讓他們平均使用兩隻眼睛。另外，可於房間裏不同的位置和孩子說話，移動身體能引導其視覺和聽覺，並互相配合。藉此將由成人提供的外界刺激，透過眼睛吸收影像而轉化成經驗。

2.眼球活動

嬰兒睡醒後，可以抱着他們在房間內走動，指着不同物件給他們看，並說出物品的名稱。例如：告訴孩子你正在做的事情，甚或利用圖書教他們認清物件，讓他們與四周的事物連結，以及鼓勵其眼睛配合頭部轉動，尋找自己的喜好，展開眼球追視物件的第一步。

3.玩物及重複玩意

在嬰兒四周掛上一些會晃動的小玩具，讓孩子注視、觸摸、抓握和踢，亦可多與孩子玩捉迷藏，引發其視覺發展和記憶。

在嬰兒面前，用一塊不易破碎的鏡子，讓他們看到自己在鏡中的影像。另外，在孩子面前來來回回地滾動球體，均是眼睛追視物品的練習。

• 幼兒時期(2-6歲)

1.手眼協調活動

玩大皮球：父母協助孩子以不同的姿勢推皮球、摸皮球及拍皮球。

玩積木：父母和孩子一起疊高積木、平排積木及圍積木。

穿東西：父母和孩子一起用繩、粗線把大珠子穿在一起

倒東西：協助孩子把小粒物件從一個容器倒入另一個容器；先倒粒狀物，後倒液體。

塗鴉：供給孩子紙和畫筆，讓他們亂塗亂畫。

2.眼球控制活動

尋寶遊戲：把孩子喜愛的食物、心愛的玩具等，放在其面前掩蓋或收藏，然後，鼓勵他們找出來。隨着活動和記憶力能力提升，加上視覺的指引，有助他們發展視覺的尋找功能。

點與點連線：家長可提示孩子先用眼睛看一看，讓他們體會眼睛如何幫助雙手的動作做得更好。

行迷宮：使用迷宮圖和一支鉛筆，讓孩子用眼睛由起點沿着迷宮到終點，然後才落筆，並盡量避免寫在邊緣上。

3.社交溝通 (辨識眼神含意)

角色扮演：一起扮演熟悉的故事人物或動物，從中理解故事角色的心理狀態和行為表現，模仿情緒中的聲線、表情和行為動作。

另外，眼睛可用作與人溝通，例如：當看到自己心儀的玩具卻觸不到時，期待的眼神就可發揮其功能。孩子還可以學習理解不同的眼神，所代表的含意，學習看準別人的「眉頭眼額」，將是社交發展重要的一課。